

УДК 159.9.07

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Палютина П. А.

Студент,

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского,

Калуга, Россия

Евмененко Е. С.

Преподаватель кафедры Общей и социальной психологии,

Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского,

Калуга, Россия

Аннотация

В данной статье приводится краткий теоретический обзор отношения к здоровому образу жизни. Рассматриваются основные компоненты отношения к здоровью. Представлены результаты исследования, направленного на выявление отношения к здоровью, с позиции компонентов отношения (когнитивного, эмоционального и поведенческо-мотивационного). В исследовании приняли участие 85 студентов медицинского колледжа. В качестве методики исследования выступил опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская). Полученные результаты позволили предполагать, что здоровье выступает важной ценностью у студентов медицинского колледжа, однако наметилось определенное противоречие в поведенческом параметре феномена отношения, а именно: с одной стороны большинство студентов говорят о соблюдении базовых поддерживающих здоровье действий (соблюдение режима сна и бодрствования, слежение за весом и физическая активность), с другой стороны так же большинство студентов говорят о

наличии вредных привычек в виде курения и употреблении спиртных напитков.

Ключевые слова: отношение к здоровью студентов, здоровый образ жизни, когнитивный уровень, эмоциональный уровень, поведенческий уровень, психология восприятия

ATTITUDE TO HEALTH AMONG STUDENTS OF THE MEDICAL COLLEGE

Palyutina P. A.

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Evmenenko E. S.

Teacher of the department of General and Social Psychology,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Abstract

This article provides a brief theoretical overview of attitudes towards a healthy lifestyle. The main components of the attitude to health are considered. The results of a study aimed at identifying attitudes to health from the perspective of attitude components (cognitive, emotional, and behavioral-motivational) are presented. 85 medical college students participated in the study. The questionnaire "Attitude to health" (author R. A. Berezovskaya) was used as a research methodology. The results obtained suggested that health is an important value for medical college students, however, there was a certain contradiction in the behavioral parameter of the attitude phenomenon, namely: on the one hand, most students talk about observing basic health-supporting actions (observing sleep and wakefulness, weight monitoring and

physical activity), on the other hand, the same most students talk about the presence of bad habits in the form of smoking and drinking alcoholic beverages.

Key words: attitude to health of students, healthy lifestyle, cognitive level, emotional level, behavioral level, psychology of perception.

Введение

Современный мир предъявляет серьезные требования к личности, особенно к молодому поколению. В результате высокой скорости жизни, богатому на стрессогенные факторы человеку стало сложнее следить за своим здоровьем. Обучающимся, в связи с увеличением объема умственной нагрузки, особенно студентам-медикам, сложно относиться к здоровью, как к большой ценности, как к ресурсу для активной, творческой, продуктивной жизни.

Забота о здоровье обучающихся в рамках медицинской направленности является не только ключевым аспектом профессиональной деятельности, но и имеет существенное значение для собственного благополучия и успешной учебы.

Работа в медицинской сфере часто требует высокого уровня силы воли, эмоциональной стойкости и физического здоровья. Также часть их работы – профилактика заболеваний и популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ). Это часто ставит студентов в парадоксальную ситуацию, когда, оказывая заботу и поддержку своим пациентам, они забывают о собственном физическом и психологическом состоянии [7].

Понимание важности личного благополучия и поддержание здорового образа жизни среди медицинских работников становится социальной функцией, помогающей развитию успешную профессиональную деятельность. В этой связи было проведено исследование, направленное на изучение отношения студентов медицинского колледжа к своему Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

физическому и эмоциональному здоровью, а также как эти отношения влияют на их учебу, профессиональное развитие и общее благополучие. [1]

Исследование этой темы является актуальным в контексте профессионального и личностного развития будущих медиков, а также важности формирования здорового образа жизни и выстраивания профессиональных компетенций [11].

Теоретическая часть

По определению ВОЗ здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [3]. В рамках данного исследования здоровье рассматривается как способность человека осуществлять его социальную и профессиональную роли, а также присущие ему биологические функции [11, с. 40].

Здоровье помимо того, что является основным ресурсом, с помощью которого человек способен удовлетворять свои потребности, но и способность выполнять свою профессиональную деятельность без потерь для себя, и в случае медицинского работника, без потерь для пациента [12,13].

Проблемы здоровья и здорового образа жизни традиционно рассматривались медициной, затем к ним обратилась клиническая и общая психология. В данном исследовании подходим к исследованию с психологической категории отношений. [2]

Мясищев В. Н. говорит о том, что отношения человека в специальном психологическом смысле «представляют собой сознательную, активную, избирательную, целостную, основанную на индивидуальном общественно-обусловленном опыте систему временных связей человека как личности-субъекта со всей действительностью или с ее отдельными сторонами» выражающихся в его действиях, реакциях, переживаниях» [9].

Акиненко Г. В., Ананьев В. А., Асадулина Л. Ф., Горская Н. Е. указывают на особую роль отношения личности к своему здоровью [2, 3, 6].
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Под феноменом отношения к своему здоровью они понимают совокупность избирательных связей индивида с факторами внешней средой, которые воздействуют на состояние здоровья, а также субъективная оценка своего физического, социального и психического состояния, то есть различных аспектов здоровья [3]. Отношение к здоровью – сложный конструкт, в котором чаще всего выделяют следующие компоненты.

1. Когнитивный компонент, который отражает осознание и объективное понимание уровня своего здоровья, его показателей, детерминант, влияющих на здоровье, а также о способах поддержать здоровье или повысить его уровень. В. Н. Мясищев указывает не только на знание информации об объекте отношения (здесь здоровье), но и раскрывает его сущность и смыслы: «отношения связывают человека не столько с внешними сторонами вещей, сколько с их существом, с их смыслом» [8, с. 143]. Результатом познания воспринимаемой действительности является понимание ее смысла, а изменение понимания отдельных сторон действительности приводит к изменению конкретного отношения и всей системы: «...суждение и мысль личности, будучи включенными в систему отношений, оказываются действенным фактором. Перестройка их неизбежно влечет за собой перестройку всей системы отношений личности в целом» [9, с. 133–134]. Таким образом, понимание уровня здоровья, факторов, влияющих на него, способствует изменению всей системы отношений к своему здоровью у личности.
 2. Эмоциональный компонент, который включает в себя совокупность эмоций, переживаний и чувств, связанных с состоянием здоровья. Это реагирование на понимание состояния своего здоровья. Данный компонент характеризует чувственный фон, присущий связи субъекта и объекта отношения. По эмоциональной составляющей отношение можно охарактеризовать как положительное, нейтральное, отрицательное, противоречивое. «Эмоции тесно связаны с важнейшим
- Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

моментом в основной характеристике отношения, с его избирательностью, положительной или отрицательной, и его активностью» [Там же, с. 155]. «Эмоция как целостная реакция личности выражает и формирует эмоциональное отношение...» [Там же, с. 154].

3. Поведенческий компонент описывает внутренние диспозиции и проявления отношения в поведении, поступках, деятельности: «Мотив как основание действия, решения или усилия является ничем иным, как выражением отношения к объекту действия, выступая субъективно как желание, стремление, потребность, сознание долга, необходимость и т.д.» [Там же]. Этот компонент указывает на место здоровья в системе ценностей личности, мотивацию поддержания здоровья и соблюдения ЗОЖ, а также поведение по отношению к своему здоровью.

При изменении одного отношения меняются и все другие, что обусловлено целостностью как сущностным свойством отношений личности [6]. Изменчивость отношения личности является правилом, а не исключением [10]. Это указывает на связь отношения к здоровью и другими сферами жизни личности, в том числе и профессиональным развитием студента медицинского колледжа.

Таким образом, отношение к здоровью является фактообразующей, сложной компонентной системой, включающая в себя компоненты, которые могут изменяться. В зависимости от отношения к здоровью проявляется активность личности в поддержании и укреплении своего здоровья. Важно понимать, что отношение к здоровью влияет не только на личное благополучие и самоощущение, но и на академическую успеваемость студентов медицинского колледжа, профессиональное развитие. Поддержание баланса между работой и отдыхом, занятиями спортом, соблюдением питания и регулярным медицинским обследованием становятся необходимыми элементами успеха как у обучения, так и профессиональной деятельности [10].

Методы и методики исследования

Было проведено исследование, цель которого оценить отношение к своему здоровью у студентов медицинского колледжа. Выборку составили 85 испытуемых одного из медицинских колледжей Калужской области. Средний возраст опрошенных 17 - 20 лет. В исследовании использовался опросник «Отношение к здоровью» (автор – Р. А. Березовская)

Результаты эмпирического исследования

Качественный анализ результатов по методике позволил выявить следующее.

На когнитивном уровне по критерию *«источники, влияющие на осведомленность в области здоровья»*, большинство студентов (83% респондентов) получают информацию о сфере здоровья от врачей. 58% опрошенных информируются источниками СМИ. Так же часть опрошенных (50% испытуемых) узнают новости в сфере здоровья от знакомых и друзей. И лишь 40% опрошенных получают данную информацию из научно-популярной литературы.

По критерию *«факторы, оказывающие наиболее существенное влияние на состояние здоровья»* все опрошенные отметили важными два фактора: фактор медицинского обслуживания и фактор особенностей питания. Наименее влияющим фактором респонденты считают профессиональную деятельность (25% респондентов). В равном соотношении были выделены следующие факторы: питание, вредные привычки, образ жизни, недостаточная забота о своем здоровье, экологическая обстановка – на это указали 40% опрошенных.

Здоровый образ жизни большинством испытуемых (79% опрошенных) определяется как отсутствие вредных привычек и активный образ жизни, 44% опрошенных добавляют к этому стабильное эмоциональное состояние и 50% респондентов определили здоровый образ жизни как деятельность человека.

На эмоциональном уровне по критерию *«чувства, когда со здоровьем все благополучно»* большинство респондентов (89% опрошенных) отмечают спокойствие, удовлетворенность, радость и чувство уверенности в себе и защищенности. 11% испытуемых отмечают безразличие к наличию благополучия в сфере здоровья.

По критерию *«чувства, когда состояние здоровья ухудшается»* 70% испытуемых отмечают чувство вины, страха и озабоченности. 22% опрошиваемых отметили у себя чувство стыда. И 8% опрошиваемых отметили спокойствие.

На уровне поведения большая часть опрошенных (76% респондентов) указали, что следят за весом, поддерживают активный образ жизни и заботят о режиме сна. 10% респондентов отметили, что посещают врача для профилактики, 14% опрошенных никаких целенаправленных мер для поддержания своего здоровья не принимают.

Если опрошиваемые чувствуют недомогание, то 61% респондентов обращаются к знакомым. Равное количество респондентов (по 15%) обращаются к врачу и сами принимают решения исходя из своего опыта. И лишь 9% респондентов не обращают на недомогание внимание.

На эмоционально-мотивационном уровне (ценностном) выделяют *здоровье как важную сферу жизни* 67% респондентов, 33% опрошиваемых выделили более значимыми сферами материально благополучие, признание и уважение, независимость, менее важными – семью и карьеру.

По критерию *важности для достижения успеха в жизни* 55% респондентов считают ключевыми следующие условия (в одинаковом соотношении): материальное благополучие, личные способности, упорство и трудолюбие. Вторым по важности условием считается здоровье (40% опрошенных). Наименее важным считается везение (5% респондентов).

На вопрос *«Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему»* большинство (58% опрошенных) испытуемых Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ответили, что не хватает силы воли и времени. 41% респондентов отметили, что нет необходимости и есть более важные дела. И 16% испытуемых не хотят себя ограничивать.

Согласно критерию *о наличии вредных привычек* 62% указали на курение, 2% употребляют алкоголь, и 36% не имеют вредных привычек.

Выводы

Таким образом, большинство студентов интересуются информацией о здоровье, но информацию преимущественно получают в учебной сфере от врачей – преподавателей, и стихийно посредством СМИ источников, дополнительной информации из научной популярной литературы не интересуются, что может быть связано с большим объемом учебной информации, удовлетворяющей потребности знания в данной области.

Важными факторами, влияющими на здоровье респонденты выделили – медицинское обслуживание и управление питанием, профессиональную же деятельность не считают важным показателем, влияющим на здоровье.

Здоровый образ жизни респонденты понимают как деятельность, включающую действия, связанные с физической активностью, здоровым питанием и поддержанием стабильного психологического и эмоционального состояния.

Эмоциональная составляющая представлена ощущением студентов комфорта и благополучия. Субъективная эмоциональная оценка отношения к здоровью представлена заинтересованностью опрошенных о своем здоровье, если же респондентами было замечено ухудшение здоровья, то они соответственно испытывают негативные эмоции, что является адекватной реакцией на знание данного факта. И 40% опрошенных отмечают, что им безразлично свое здоровье.

С точки зрения поведенческого компонента респонденты отмечают напрямую поддерживающие здоровье действия – соблюдение режима сна и бодрствования, слежение за весом и физическая активность. Интересным Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

является тот факт, что при выявлении недомогания испытуемые обращаются в первую очередь к знакомым, и только во вторую очередь к врачу.

С позиции мотивационного критерия анализа результатов методики, студенты выделяют здоровье как значимую для них сферу жизни. Однако для достижения успеха в жизни здоровье ставят на второе место, тогда как материальный достаток, способности и упорство считают более важными.

Подводя итог всему вышесказанному можно сказать, что когнитивных компонент студентов медицинской направленности характеризуется высокой степенью осведомленности и компетентности в сфере здоровья, знанием основных факторов риска и антириска, пониманием роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни.

Для эмоционального компонента характерен оптимальный адекватный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему.

Если говорить о ценностно-смысловом компоненте, то большинством студентов категория «здоровье» отмечена как самая важная и лидирующая ценность в субъективной иерархии ценностей.

Поведенческий параметр представлен определенным несоответствием. С одной стороны большинство студентов говорят о соблюдении базовых поддерживающих здоровье действий (соблюдение режима сна и бодрствования, слежение за весом и физическая активность), с другой стороны так же большинство студентов говорят о наличии вредных привычек в виде курения и употреблении спиртных напитков.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К.А. Абульханова-Славская // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 19–44.

2. Акименко Г. В. Проблема формирования здорового образа жизни у студентов медицинского университета // Дневник науки. 2019. № 8 (32). С. 21-26.
3. Ананьев В. А. Психология здоровья. - СПб. : Речь, 2006. 426 с.
4. Асадулина Л. Ф. Взаимосвязь валеологических пространств и типа валеологической установки в контексте проблемы формирования индивидуальной стратегии здорового образа жизни студентов // Вестник Башкирского университета. 2014. № 2. С. 1-6.
5. Боженева А. С. Структура и теоретические основы понятия «здоровый образ жизни» // Политический вектор-Л. Комплексные проблемы современной политики. 2016. № 1-2. С. 154-162.
6. Карпова Э.Б., Исурин Г.Л., Журавлев А.Л. Психологическая концепция отношений В.Н. Мясищева: основы и содержание // Психологический журнал. 2020. Том 41. №2. С. 5–14.
7. Кауфман, Э. А. Отношение студентов медико-профилактического факультета к здоровому образу жизни / Э. А. Кауфман // Студенческий. – 2023. – № 18-4(230). – С. 14-17. – EDN GBVRMN.
8. Мясищев В.Н. Проблема отношения человека и ее место в психологии // Вопросы психологии. 1957. № 5. С. 142–155.
9. Мясищев В.Н. Психические функции и отношения // Ученые записки Ленингр. ун-та. Серия филос. наук. Психология. Л., 1949. № 119. Вып. 3. С. 101–118
10. Пацакула, И. И. Потребность в безопасности и новых ощущениях среди молодежи: психологический аспект проблемы / И. И. Пацакула, Н. П. Ничипоренко // Молодежь - психологической науке: исследовательские практики и проекты : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых (студентов, магистров, аспирантов), Калуга, 08–09 декабря 2022 года / Под редакцией И.П.

- Краснощеченко, И.И. Пацакула. – Калуга: ФГБОУ ВО "Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского", 2023. – С. 14-19.
11. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 л.
12. Романова Л.В., Кремнева Г.М., Литвиненко И.Л., Килинкарлова Н.Н., Оверченко В.В. ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ КАК ОБЩЕСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3. ;
URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=23952>.
13. Spearman C. E. General intelligence, objectively determined and measured. Text. / C. E. Spearman // American Journal of Psychology, 1904, vol.15. P.201-293.

Оригинальность 81%